DOPPIOZERO

Cerco un centro di veritÃ permanente

Maurizio Sentieri
26 Dicembre 2015

Talvolta le notizie arrivano con un peso specifico particolare, differente dal consueto: sono quelle in cui insieme alle informazioni vengono veicolati messaggi che tendono a rimuovere le certezze alle quali la nostra vita si era radicata. In questo caso la risposta alle notizie puÃ² essere quella di resistergli, di negarle per non perdere le proprie certezze, le proprie abitudini. Ci si abitua del resto alla vita... (Moravia diceva che "*con un poâ?? di attenzione si puÃ² anche non morire*") cosÃ¬ come le comunitÃ e le societÃ tendono ad adagiarsi all'interno dei propri valori, convinzioni, regole, consumi.

La notizia che lo Iarc (Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, emanazione dell'Organizzazione mondiale della SanitÃ) aveva inserito le carni rosse lavorate in classe 1 tra i fattori cancerogeni Ã¨ arrivata lunedÃ¬ 26 Ottobre insieme al caffÃ¨ e come uno schiaffo per i distratti lettori delle home page dei giornali on line e dei portali. Alla sera e nei giorni successivi la notizia era su tutti i telegiornali e sulle prime pagine dei quotidiani. Decine di trasmissioni ed esperti hanno allargato il tema, specificato, rincarato la dose, fornito spiegazioni e distinguo, attenuato... Due sostanzialmente gli elementi della dialettica: la spiegazione della notizia ma subito dopo e insieme la "difesa" dalla stessa notizia; in mezzo il lettore e lo spettatore alla disperata ricerca di un centro di gravitÃ permanente. GiÃ ... troppe volte del resto la scienza ci ha abituato a certezze che non sono poi tali, a una loro evoluzione, cosÃ¬ come ci ha abituato a veritÃ relative... dunque a centri di gravitÃ fragili e mutevoli. Quali strumenti dunque per capire davvero? Quali anticorpi per resistere alla notizia? Quali rimedi, eventualmente?

Innanzitutto l'inserimento in classe 1 â?? sostanze sicuramente cancerogene â?? significa essere in compagnia dell'amianto, degli idrocarburi policiclici aromatici, dell'alcool etilico, delle aflatossine, delle radiazioni ultraviolette, o passando dai singoli agenti al "prodotto", la classe 1 Ã¨ quella del fumo della sigaretta, dell'eternit, dei superalcolici, dei prodotti di combustione di benzina e gasolio... No, senza dubbio quella arrivata nei giorni scorsi dall'OMS non Ã¨ stata una buona notizia.

Resterebbero comunque due aspetti da considerare. Quello delle dosi in cui le "carni lavorate" diventerebbero cancerogene e come questi studi vengono condotti, come queste ricerche vengono avvalorate. E qui in realtÃ il gioco si fa duro... perchÃ© non esistono facili certezze o tanto meno semplificazioni. Proviamo...

L'Organizzazione mondiale della sanitÃ ha considerato un grande numero di studi (oltre 800) in cui veniva monitorato il consumo di salumi e carni lavorate e il loro impatto sulla salute dell'uomo, in particolare sul loro possibile ruolo cancerogeno. Le risultanze emerse sono che al maggiore consumo di tali prodotti corrisponde una maggiore incidenza di tumori al colon retto e altri tipi di tumore. Una maggiore incidenza, vale a dire una maggiore probabilitÃ di ammalarsi. Ma probabilitÃ non vuol dire certezza ed Ã¨ in genere questa la prima difesa che si ha la tentazione di opporre alle presunte veritÃ statistiche proposte dalla scienza. In realtÃ quella della veritÃ statistica, probabilistica, Ã¨ una veritÃ di cui tenere sempre un grande conto perchÃ© spesso Ã¨ l'unica che possiamo attribuire al mondo vivente, sia questo un essere umano, unâ??ameba o un fiore. In biologia non esistono veritÃ assolute traducibili in misure esatte "ora e per sempre" e per tutti. La biologia non Ã¨ la fisica e il mondo vivente Ã¨ quello che nella filosofia antica veniva definito "divenire", ben distinto dallâ??"essere", ovvero il mondo delle realtÃ incorruttibili. La variabilitÃ biologica ci rende tutti diversi, nei capelli, nella forma del naso come nella sensibilitÃ a quella o quell'altra malattia. Per questo, quando un numero elevato di osservazioni distribuite statisticamente su campioni molto grandi dice che un determinato alimento favorisce il cancro al colon retto... beh questa notizia Ã¨ di quel tipo che non puÃ² essere negata perchÃ© acquisita attraverso l'unica veritÃ (misurabile) che possiamo attribuire al mondo vivente, una veritÃ che per quanto sia probabile, statistica, rimane tale per via dei grandi numeri che azzerano le differenze individuali.

Nessuna negazione difensiva dunque, piuttosto l'attenzione puÃ² e deve spostarsi verso la qualitÃ delle carni lavorate (per OMS le carni lavorate sono quelle "trasformate attraverso processi di salatura, polimerizzazione fermentazione, affumicatura o sottoposte ad altri processi per migliorarne il sapore o aumentarne la conservazione"). Troppo generica questa categoria per distinguervi un prosciutto di Parma da un wÃ¼rstel industriale, un lardo di Colonnata da una salsiccia anonima e ancor di piÃ¹ una carne in scatola: tecnicamente tutte carni lavorate, che restano tuttavia tra loro distanti anni luce nelle materie prime, nelle tecniche di produzione, nelle tradizioni...

GiÃ , le tradizioni... sono loro l'altro elemento in gioco seppure non si voglia introdurre nessun concetto salvifico artificiosamente risolutore della discussione. Come peraltro Ã¨ stato fatto forse in questi giorni per la "dieta mediterranea" che difensori dei salumi e delle carni lavorate si sono affrettati a inserire nel dibattito mediatico. Nessun concetto salvifico dunque, ma se le origini della nostra alimentazione e il suo equilibrio â?? si chiami dieta mediterranea o altro â?? nascono nel passato e attraverso la selezione compiuta attraverso le generazioni, Ã¨ anche alle tradizioni che bisogna guardare...

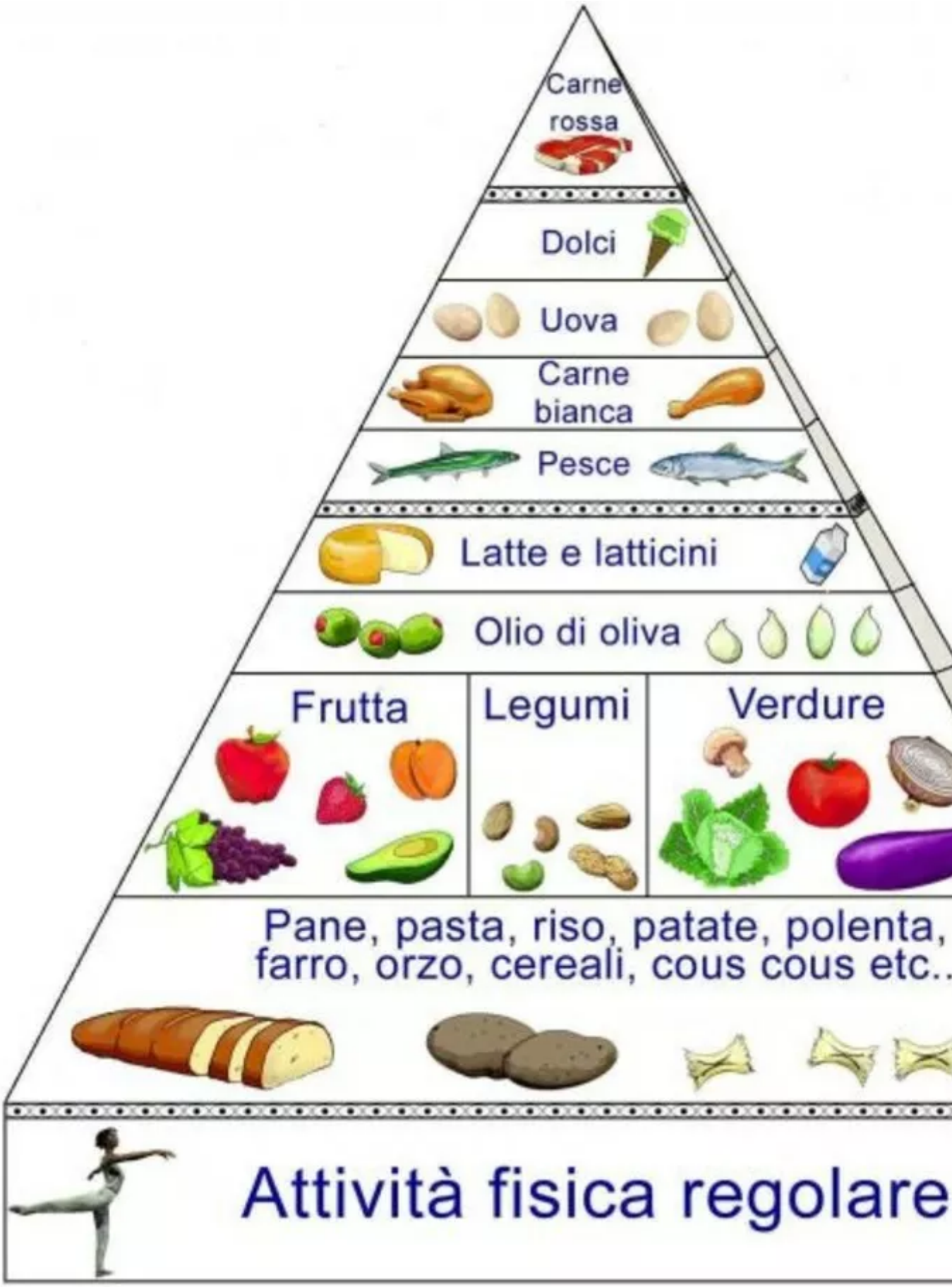
Del maiale Ã¨ tutto mangiare Ã¨ motto che si perde nella memoria dei secoli. Indica l'animale che piÃ¹ di ogni altro Ã¨ stata "dispensa e tesoro", spesso unica fonte proteica di origine animale distribuita in tutto il corso dell'anno, senza dimenticare che di maiali se ne allevava al massimo uno in famiglia. Era il principale,

cronicamente scarso e regolato "*companatico*" (insieme ai formaggi all'interno e al pesce sulle coste) in unâ??alimentazione ricca soprattutto di vegetali, di ortaggi, di legumi, di cereali minori. PerchÃ© il vero segreto dell'alimentazione mediterranea era la varietÃ e nessun ingrediente, tanto meno di origine animale, era prevalente sugli altri. Nessun cristiano nella lunga epoca della societÃ contadina e preindustriale rischiava di andare cronicamente in "overdose da salumi"; companatico occasionale insieme ad altri, erano pochi grammi di salumi al giorno quelli che la disponibilitÃ media attribuiva ad ognuno. Lontanissimo dai "50 gr di carne lavorata (pari a due fette di beacon) quotidiani che secondo le indicazioni OMS oggi alzerebbero del 18% l'incidenza del tumore al colon retto. Le dosi, le quantitÃ , la regola, l'assenza o la presenza di altri alimenti protettivi... ecco altri elementi di veritÃ . Ma sono giorni industriali e post industriali i nostri... in cui nonostante una varietÃ alimentare mai cosÃ¬ ricca, la maggior parte dei consumatori si intrattiene con unâ??alimentazione monotona, perchÃ© eccedente di grassi e proteine animali, di zuccheri semplici, povera di fibra e alimenti vegetali, vale a dire esattamente il contrario del modello alimentare mediterraneo. In definitiva, non si puÃ² prescindere dalle dosi, dalle quantitÃ , dall'assenza o la dalla presenza di altri alimenti protettivi, dall'insieme di regole che da sempre hanno costruito le virtÃ¹ dell'alimentazione mediterranea ben prima di ogni riconoscimento (dal 2010 per l'Unesco Ã¨ Patrimonio immateriale dell'umanitÃ). Ecco dunque che come lo erano nei giorni della tradizione, cosÃ¬ ai nostri giorni i salumi dovrebbero essere solo un alimento tra i tanti, odierni "tesori " per il piacere come un tempo lo erano per la nutrizione.

Infine, ulteriore elemento di veritÃ , di estraniamento o di consolazione â?? a seconda del nostro punto di vista e dell'inclinazione â?? bisogna ricordare che mangiare per noi onnivori Ã¨ sempre stato un rischio... scegliere il cibo Ã¨ del resto un "marker di specie" come le ventitrÃ© coppie di cromosomi; nelle nostre vite scegliere il cibo Ã¨ sempre una decisione tra desideri, impulsi ed esigenze diverse, talvolta divergenti. Soprattutto scegliere il cibo Ã¨ mediare sempre tra "rischi e virtÃ¹" degli alimenti, perchÃ© non esiste nessun alimento che a qualunque dose sia solo benefico o solo dannoso. Sono circa quaranta le sostanze nutritive essenziali (indispensabili) per il nostro organismo. Quaranta "buchi" nel metabolismo e quaranta sostanze essenziali per colmarli. Quaranta nutrienti che non potremo mai trovare in un solo alimento ma neanche in due, tre, quattro... bensÃ¬ attraverso unâ??alimentazione il piÃ¹ possibile variata perchÃ© solo nella massima varietÃ abbiamo la massima probabilitÃ (sÃ¬, ancora la "maledetta" dimensione statistica) di assumere ciÃ² che ci serve. Scegliere dunque nella maggiore varietÃ possibile, consapevoli che anche in alimentazione Ã¨ vero che alla fine "*di doman non c'Ã¨ certezza*"...

CosÃ¬, da sempre "setacciamo il creato" alla ricerca del buono, cercando di evitare il male: Ã¨ il destino di noi umani... e la cultura tutta (anche le tradizioni, anche quella di scomodi "lontani" studi scientifici) Ã¨ lo strumento piÃ¹ importante per non sbagliare, per orientarci nella natura e nel creato, per cercare il nostro "centro di veritÃ permanente".

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio Ã¨ grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO


Carne rossa
Dolci
Uova
Carne bianca
Pesce
Latte e latticini
Olio di oliva
Frutta
Legumi
Verdure
Pane, pasta, riso, patate, polenta, farro, orzo, cereali, cous cous etc..
Attività fisica regolare